

Fundamentals 2

Technische leerlijn Atletiek Vlaanderen

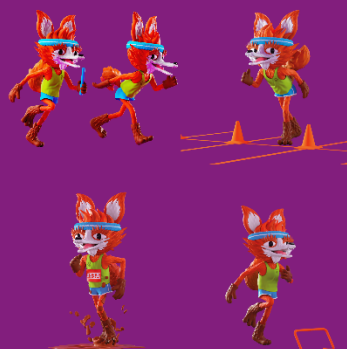
Leeftijd: 8 - 9 jaar
Categorie: Benjamins

1 ALGEMEEN

Bij de fysieke leerlijn werd reeds aangehaald dat 'Techniek' belangrijker wordt tijdens deze fase. Echter blijft het trainen van de technieken behorende tot de verschillende atletiekdisciplines beperkt (max. 15% van de trainingstijd) tot de technieken die gekend moeten zijn voor de wedstrijden. Andere coördinatieve vaardigheden en het tweezijdig ontwikkelen blijven primeren.

2 TECHNISCHE LEERLIJNEN LOOPNUMMERS

Algemeen



Een gekruiste arm-coördinatie kunnen uitvoeren tijdens het lopen

Kunnen starten vanuit een tactiel, visueel en auditief signaal in meerdere richtingen

Sprint



Blijven sprinten tot voorbij de eindmeet

Aflossingen



Doorgever: objecten leren doorgeven op hoge snelheid

Ontvanger: snel kunnen vertrekken na stokontvangst

Uithouding



Gedurende een langere tijd (10 à 15 min) kunnen lopen in spelvorm zonder te stoppen

Hindernislopen



Zonder trippelen of snelheidsverlies over lage hindernissen met willekeurige afstand kunnen lopen zodat het onbewust handelen wordt.

Onbewust kunnen lopen (niet springen) over lage hindernissen met beide benen.

Algemeen



Kunnen draaien rond de verschillende lichaamsassen

Vertonen van een duidelijke zweeffase tijdens de sprong

Vertonen van een (minimale) knie-inzet van het zwaaibeen

Kunnen uitvoeren van verschillende sprongvormen: huppen, hinkelen, tweebeinig springen en eenbeinig springen met gekruiste armcoördinatie (in kleine reeksen).

Verspringen



Uit beperkte aanloopsnelheid een afzet kunnen genereren

Aan het einde van de aanloop (max. 10m) niet afremmen voor de afzet te maken

Hoogspringen



Kunnen uitvoeren van een schaarsprong met landing op de voeten

Vanuit rechtlijnige aanloop (max. 7m) een stijgsprong kunnen maken

Algemeen



Gericht kunnen werpen, slingeren, stoten,... met beide handen of de voorkeurshand

Zijwaarts kunnen slingeren met verschillende objecten met 1 en 2 handen

Stoten



Met de achterste hand de bal kunnen stoten met hoge elleboog en duim omlaag

Juist kunnen uitstappen uit de werpcirkel na uitstoot

Vortex werpen



Kunnen uitvoeren van een bovenhandse worp met 1 voet voor